

ミズノウェルネス笠岡
スタジオプログラム

【2022年 1月】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			定員11名				
	定員15名	定員11名	9:15(20分) ☺	定員15名	定員11名		
10:00	9:40(50分) ☺ らくらくエアロ 四谷	9:30(60分) ☺ ピラティス 藤本	フォームローラー・ストレッチ *最終週はノルディック	9:30 (60分) ☺ エアロ&ストレッチ 藤本	9:30 (60分) ☺ ヨーガ 吉江	定員11名	
	定員15名	定員11名	【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1~3歳の親子	11:00(15分)	定員11名	10:10(50分) ☺ ピラティス 佐藤	
11:00	11:00(30分) ☺ ZUMBA GOLD	11:00(30分) ☺ ステップ 初級		11:00(20分) ☺ 骨盤調整ヨガ	定員15名		
	四谷	藤本		吉江	11:30(30分) ☺ ショートエアロ		
12:00					佐藤		
13:00	定員11名	13:30(15分)	定員11名	定員15名	定員11名	13:30(45分)	
	13:30(20分) ☺ フォームローラー・ストレッチ		13:15(45分) ☺ エアロ&パランスコーディネーション 四谷	13:30(20分) ☺ やさしいエアロ	13:30(30分) ☺ ステップ 初級		
14:00	定員11名	定員15名	定員15名	定員15名	定員11名		
	14:30(60分) ☺ ヨガ 藤本	14:30(60分) ☺ ZUMBA・太極・S T ミキ	14:30(30分) ☺ らくらくエアロ	14:20(40分) 脂肪燃焼系エアロ 菅原	14:30(30分) ステップ 中級		
15:00			四谷		菅原		
16:00		【有料教室】 16:00(50分) はらっぱ教室 年中・年長対象		16:00(15分)			
17:00		【有料教室】 17:20(60分) はらっぱ教室 小学生対象			【有料教室】 17:30 (60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		
18:00	定員11名	定員11名	18:45(15分)	18:45(15分)	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	18:40(30分)	
19:00	19:00(60分) ☺ パワーヨガ 吉江	19:00(60分) ☺ ピラティス 栗原	 19:20(30分)	 19:20(30分)	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	 定員11名	プログラムレベル ☺ 入門
20:00	20:20(15分)	20:20(15分)	20:10(15分)	20:10(15分)	20:20(15分)	19:30(60分) ☺ ヨガ 佐藤	☆ 初級 ☆☆ 中級 ☆☆☆ 上級
							

☆祝日営業時間：9:00～17:00

休講・代行・イベント情報は、HP・Facebookでも確認できます！

定
休
日

バーチャル
レッスン
全て
定員9名